



CARTILHA DO SONO

semana do  
**Sono**  
2025

Faça da  
saúde do sono  
uma  
prioridade



[semanadosono.com.br](http://semanadosono.com.br)

# Por que fazer da saúde do sono uma prioridade

O sono é essencial e tem um importante papel para manutenção da saúde do corpo e da mente. É durante o sono que acontecem as principais funções restauradoras, tais como: consolidação da memória, excreção de toxinas acumuladas durante a vigília, conservação de energia, reposição hormonal, reconstituição tecidual, síntese de proteínas, regulação do apetite, entre outros.

Ter um sono saudável auxilia na redução de doenças cardiovasculares e diabetes, fortalecimento imunológico, liberação de alguns hormônios, manutenção do peso corporal, regulação do humor, redução do estresse, melhora do foco e concentração e redução de acidentes de trabalho e automobilísticos.

O sono reparador é uma necessidade biológica e pode ser afetado por inúmeros fatores, impactando na saúde física e mental humana. Priorizar comportamentos saudáveis de sono são essenciais para a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias.

**FAÇA DA SAÚDE DO SONO  
UMA PRIORIDADE!**



## Conselho de Administração ABS 2025

Coordenador do Conselho de Administração  
Edilson Zancanella

1º Vice Coordenadora do Conselho de Administração  
Thays Crosara

2º Vice Coordenadora do Conselho de Administração  
Danielle Clímaco

Conselheira Científica  
Cibele Dal Fabbro

Conselheira de Finanças  
Camila de Castro Correa

Conselheira de Comunicação / Secretária  
Raquel Hirata

Conselheiro de Relações Institucionais  
Lucio Huebra

## Coordenação Semana do Sono

Coordenadora Semana do Sono  
Luciana Studart

Comissão Semana do Sono  
Aline Heidemann, Andrea Bacelar, Giuliana Macedo,  
Ila Linares, Ranuzia Galtieri e Thays Crosara

## Qual a necessidade de horas de sono de uma pessoa?

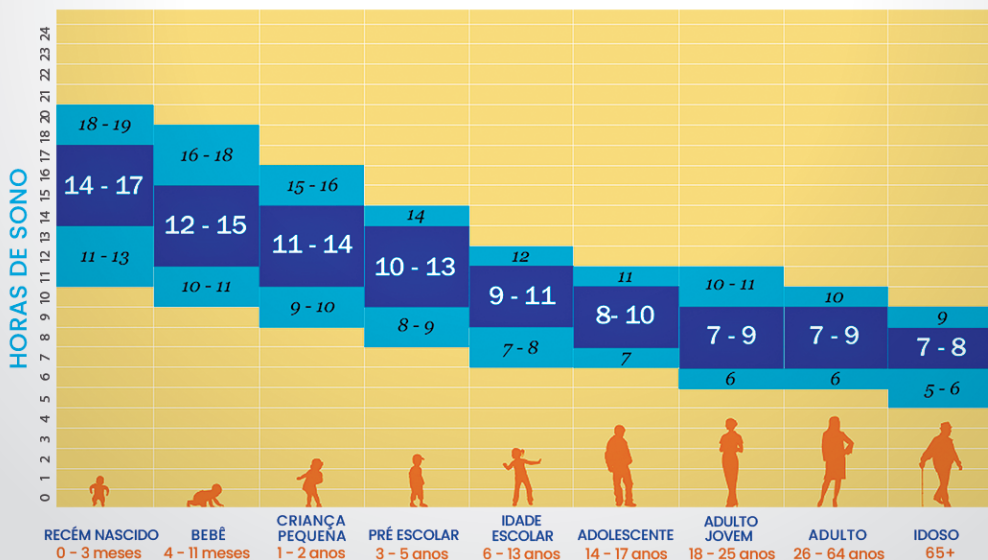
Essa necessidade é individual. Em média os **adultos necessitam de 7-9 horas de sono por dia**, porém, o importante é que cada um respeite as suas necessidades e limites. Alguns indivíduos sentem-se muito bem com 6 horas de sono por noite, entretanto, outros necessitam de 10 horas.



## A duração do sono conforme a idade

O número de horas de sono também é variável em cada fase da vida.

### RECOMENDAÇÕES DE DURAÇÃO DO SONO



[sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org) | [sleep.org](http://sleep.org)

Hirshkowitz M, The National sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dex.doi.org/101016/j.sleh.2014.12.010>

Figura 2: Hirshkowitz M, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010. Epub 2015 Jan 8. PMID: 29073412.



## Recém-nascido

O recém-nascido dorme em média 14 a 17 horas por dia, intercalando períodos acordado a cada 3 ou 4 horas. Este número de horas de sono é importante para o crescimento e desenvolvimento, principalmente do sistema nervoso.



## Infância

Durante a infância, com o passar dos meses e dos anos, ocorrem modificações no ritmo sono-vigília, assim como no número de horas de sono necessárias.

Assim, aos 3-5 anos (chamado de idade pré-escolar) a necessidade de horas de sono varia entre 10 e 13 horas, com períodos de cochilos durante o dia. Aos 6-12 anos (idade escolar), é de 9 a 11 horas por dia, não havendo mais a necessidade de cochilo diurno.



## Adolescência

A adolescência é caracterizada por uma situação especial e passageira de mudanças no padrão de sono, com a necessidade de sono de 8 a 10 horas.

Nesta fase da vida há uma mudança biológica com tendência a atrasar o horário de dormir e de acordar.

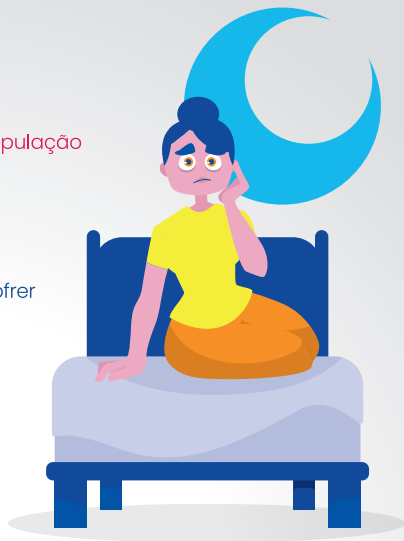
Trata-se de uma alteração natural no ritmo circadiano (das 24h) muito comum na adolescência que pode gerar um desajuste entre os horários obrigatórios de acordar para os compromissos escolares e o padrão fisiológico do sono na puberdade.

## Vida Adulta

Na vida adulta, a necessidade de sono da maioria da população varia de 7 a 9 horas, sendo a média de 8 horas.

## Acima dos 65 anos

Com o avançar da idade, a necessidade de sono pode sofrer um decréscimo pequeno, apresentando uma duração de 7 a 8 horas. Porém, os idosos podem manifestar mais despertares noturnos e a tendência ao avanço de fase do sono, ou seja, tendência a dormir mais cedo e acordar mais cedo, podendo ceder mais facilmente à necessidade de cochilar durante o dia.



## O horário do sono conforme o ritmo biológico

Existe uma preferência individual, com influência genética, para os horários de dormir e acordar. Isto é chamado **CRONOTIPO**. Os cronotipos são divididos em:

**MATUTINOS:** pessoas que preferem dormir e acordar mais cedo, apresentando mais disposição no início do dia.

**VESPERTINOS:** pessoas que preferem dormir e acordar mais tarde, apresentando mais disposição à tarde e à noite.

**INTERMEDIÁRIOS:** pessoas que não possuem tendência biológica tão marcada para os horários extremos e são a maioria da população. Esses têm mais facilidade para se ajustar a esquemas de horários mais avançados ou atrasados, desde que sejam estáveis.

Devemos respeitar as preferências individuais com os horários de dormir e acordar

Devemos respeitar a necessidade pessoal de horas de sono

O número de horas de sono é variável, de acordo com a idade

## Hábitos saudáveis para uma **boa noite de sono**



- Ir para cama com sono;



- Manter uma rotina regular no horário de deitar e levantar;



- Expor-se ao sol pela manhã;



- Manter o quarto escuro e silencioso durante a noite;



- Evitar o uso de luz branca ou azul no ambiente de dormir;



- Manter o quarto climatizado à noite, com temperatura agradável;



- Evitar o uso de medicações para o sono sem prescrição médica, inclusive melatonina;



- Manter os animais que atrapalham o sono fora do quarto de dormir;



- Não usar telas/eletrônicos (TV, smartphones, computadores, tablets) de 1 a 2 horas antes de dormir;



- Evitar alimentação pesada próximo do horário de dormir;



- Evitar o uso de bebida alcoólica próximo do horário de dormir;



- Não consumir alimentos ou bebidas que contenham cafeína nas 6 horas anteriores ao horário de dormir;



- Praticar exercícios físicos regularmente evitando realizá-los 3 horas antes de deitar;

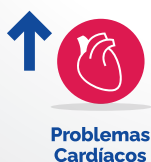


- Evitar tabagismo, principalmente próximo ao horário de dormir.

## A importância da quantidade e qualidade do sono para a saúde


Dormir um sono de má qualidade ou em número de horas inferior à necessidade gera **PRIVAÇÃO DO SONO**, que afeta o desempenho intelectual, o humor, a memória, o controle do peso corporal, reduz a imunidade e aumenta o risco de doenças como **DIABETES**, **HIPERTENSÃO ARTERIAL**, **OBESIDADE** E **DEPRESSÃO**.


## O sono de má qualidade pode gerar consequências





## Principais queixas que alertam sobre a presença de um distúrbio do sono:


Se você tiver esses sintomas regularmente, você deve ser avaliado por um profissional.


- 


**Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo**  
Resulta em prejuízo do funcionamento durante o dia
- 


**Sonolência diurna**
- 


**Cansaço diurno**  
Dificuldade em prestar atenção e redução da concentração
- 


**Alterações da memória e concentração**
- 


**Perturbação do humor**  
Irritabilidade, depressão
- 


**Problemas comportamentais**  
Impulsividade, agressividade
- 


**Prejuízo no trabalho e na vida social**
- 


**Comportamentos anormais durante o sono**  
Por exemplo, chutar, falar ou gritar, pesadelos, roncos, atuar durante os sonhos
- 

**Comer de maneira não controlada durante a noite**
- 

**Aumento da probabilidade de acidentes**
- 

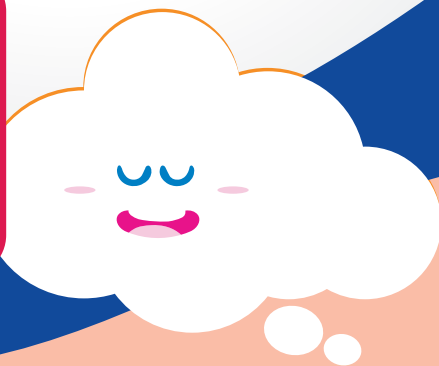
**Despertar com falta de ar, roncos ou apneias testemunhadas**
- 

**Sensações desconfortáveis nas pernas na hora de dormir**
- 

**Ranger os dentes**
- 

**Acordar com dor de cabeça ou dor nos maxilares ou regiões auriculares**

**É importante estar atento aos sinais e sintomas dos distúrbios do sono e procurar auxílio médico para diagnóstico e tratamento**



## Conhecendo os distúrbios do sono mais frequentes na população

### Ronco

O ronco é um ruído produzido pela vibração dos tecidos moles da via aérea superior ou resistência à passagem do ar durante o sono.

Roncar não é normal. O ronco pode acontecer em qualquer faixa etária e estar associado a outras doenças como a apneia obstrutiva do sono.



### Apneia do Sono

A **Apneia do Sono** é caracterizada pela interrupção do fluxo da respiração por 10 ou mais segundos durante o sono. Estas pausas podem ocorrer várias vezes durante a noite provocando fragmentação do sono e quedas de oxigênio.

**Ronco, engasgos noturnos, pausas respiratórias testemunhadas, acordar com a boca seca, dores de cabeça matinais, irritabilidade, agitação e sonolência excessiva diurna** são os principais sinais da apneia do sono, que vão se manifestar de maneira diferente, dependendo da faixa etária.

Crianças podem ter apneia, apesar de homens e mulheres na menopausa serem os mais acometidos. Como é um distúrbio que piora com a idade, os idosos devem estar atentos. Além das manifestações em curto prazo, **as apneias também aumentam o risco de déficit de atenção, aprendizado, hiperatividade, alterar a curva de crescimento nas crianças, obesidade, depressão, infarto do miocárdio, derrame cerebral, hipertensão arterial, arritmia cardíaca, acidentes domésticos e de trânsito, principalmente nos adultos e idosos.**

**33% da população adulta tem apneia do sono, ou seja, 1 em cada 3 pessoas**



A obesidade, as doenças de nariz e garganta, muito comuns nas crianças que respiram pela boca, sobretudo dormindo, as desproporções entre a cabeça e a face, como queixos pequenos e para trás e, nos adultos, hábitos como a ingestão de bebida alcoólica em excesso, tabagismo e uso de medicações sedativas aumentam o risco para apneia do sono.



## Insônia

A **INSÔNIA** consiste na dificuldade em adormecer ou despertar várias vezes durante a noite, ou acordar e não conseguir mais dormir associada a prejuízos na funcionalidade diurna, isto é, **dificuldades de memória, concentração, aumento da irritabilidade, fadiga, prejuízos sociais e laborais, sonolência diurna.**

A insônia pode se apresentar de forma passageira, durando apenas alguns dias, denominada de insônia aguda, associada a sintomas de estresse, ansiedade e mudanças de hábitos. Porém, se os sintomas da insônia ocorrerem na **frequência igual ou superior a 3 vezes por semana e durarem mais de 3 meses**, considera-se um problema crônico, com impactos significativos na saúde.

**Na criança, a abordagem é diferente já que o tipo de insônia mais frequente é a comportamental**, exigindo todo um manejo por parte do especialista ensinando aos pais mudanças de hábitos e comportamentos. A insônia crônica, quando há privação de sono, também aumenta o risco de hipertensão arterial, **diabetes e depressão.**

**Queixas relacionadas ao sono tem sido bastante comuns na população (45% dos brasileiros referem algum problema de sono**, podendo chegar a atingir mais de 80% dependendo do tempo e da abrangência das queixas e gerando prejuízos à saúde física e mental).

## Recomendações para ajudar pessoas com dificuldade de iniciar e manter o sono:

- ✘** Não fique na cama se você não está sonolento. Saia do quarto se estiver acordado na cama mais tempo do que gostaria. Encontre um lugar silencioso para relaxar fora do dormitório e só retorne para cama com sono.
- ✔** Um banho morno 2 – 3 horas antes da hora de deitar pode ser benéfico.
- ✔** Identifique seu melhor ambiente e posição para dormir investigando como você se sente mais confortável na cama (exemplo: tente diferentes posições e travesseiros).
- ✔** Tente terapias de relaxamento como respiração profunda e meditação, técnicas essas que auxiliam muitas pessoas a iniciar e manter o sono.
- ✘** Evite cochilos prolongados diurnos. Caso você tenha que descansar limite o tempo em cerca de 30 minutos após o almoço.
- ✔** Não permaneça muito tempo na cama acordado. Limitando seu tempo na cama pode melhorar a qualidade do sono. Por exemplo, se você estiver dormindo 7 horas, permaneça na cama 7 horas e meia e não 9 –10 horas.
- ✔** Se você tiver pés frios, use meias para dormir.
- ✔** Se você se preocupa e fica com muitos pensamentos na hora que vai se deitar, use um bloco de notas para escrever seus compromissos e preocupações para desacelerar o cérebro na hora de dormir.
- ✘** Evite discussões e argumentações no início da noite.
- ✔** É possível que você esteja dormindo mais do que imagina, mas mesmo assim é importante que você consulte seu médico caso sua vida esteja sendo prejudicada por falta de sono.



### Como está a qualidade do seu sono?

Participe da pesquisa que investiga como está a qualidade do sono dos brasileiros. A participação é anônima e voluntária. Acesse o questionário através do QR Code ao lado.

# semana do SONO 2025

## Faça da saúde do sono uma prioridade



Academia  
Brasileira do Sono

[www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)



[www.abmsono.org](http://www.abmsono.org)



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

[www.abros.com.br](http://www.abros.com.br)

### Regionais do Sono

ABC + ACRE + ALAGOAS + AMAZONAS + BAHIA + BRASÍLIA-DF + CEARÁ + CENTRO-OESTE  
ESPÍRITO SANTO + INTERIOR DE SÃO PAULO + MARANHÃO + MINAS GERAIS + PARÁ + PARAÍBA + PARANÁ  
PERNAMBUCO + PIAUÍ + RIO DE JANEIRO + RIO GRANDE DO NORTE + RIO GRANDE DO SUL  
SANTA CATARINA + SÃO PAULO (CAPITAL) + SERGIPE + TOCANTINS + VALE DO PARAÍBA (LITORAL)

Curta  
siga  
compartilhe



@absono



DESCUBRA MAIS, ACESSO:

[semanadosono.com.br](http://semanadosono.com.br)

PATROCÍNIO



PHILIPS

